

## LABYRINTTIEN JOHDANTO

Tervetuloa labyrinttiin. Näiden lyhyiden muistiinpanojen tarkoituksena on esitellä vähän labyrinttien historiaa ja tarjota joitain ohjeita siitä, miten kannattaa lähestyä sitä. Nauti kävelystäsi.

### MITÄ LABYRINTTI ON?

Labyrintti on yksi polku kohti keskustaa - kadotusta varten ei ole umpikuja tai sokeita käytäviä. Yleensä noudattaen yhtä monista yleisistä kuvioista labyrintti voidaan maalata kankaalle, leikata nurmikkoon tai asettaa pysyvästi lattialle - monien muiden mahdollisuuksien joukossa.

Labyrinttejä löytyy ympäri maailmaa, ja niillä on pitkä historia. Maahan syövytettyjä, kiviin päällystettyjä tai luolan seiniin merkittyjä kuvioita on löydetty monista eri paikoista, samoin kuin monien muinaisten tekstien piirustuksista. Ne esiintyvät monissa roomalaisissa mosaiikoissa, ja ne asetettiin monien Euroopan suurten katedraalien lattioihin.

Esimerkiksi Chartresissa, Ranskassa, kuuluisaa labyrinttia kävelivät pyhiinvaeltajat, jotka eivät pystyneet matkustamaan Jerusalemiin.

Labyrintin kävely ei ole kuitenkaan vain käytäntö, jota nautitaan lännessä - labyrintteihin sisältyy alkuperäiskansojen, hindujen, buddhalaisten, jainien ja muiden uskontojen perinteitä, ja niitä kävelevät monet ihmiset, joilla ei ole myöskään uskoa. Labyrintit ovat erityisen suosittuja viime vuosina, kun kankaalle painettu labyrintti (sen sijaan, että se olisi asetettava pysyvästi lattiaksi) tehtiin Gracen katedraalille San Franciscossa 1990-luvulla.

Nykyään monet ihmiset kävelevät labyrinttejä meditoidakseen, pohtiakseen tai irtautuaksesi arjesta hetkeksi. Monet ihmiset kertovat tuntevansa innoitusta, kohotusta tai inspiraation välähdyksiä kävelyn aikana tai sen jälkeen, mutta useimmiten tunne rauhasta.

Jos se ei tarjoa mitään muuta, labyrintti tarjoaa turvallisen tilan, jossa voit olla yhdessä itsesi kanssa, älä vaatia sinulta mitään muuta kuin että asetat yhden jalan toisen eteen ja hengität!

### LABYRINNIN KÄSITTELY

Kaikki mitä tarvitaan labyrintin kävelylle, on aloittaa alusta ja siirtyä omassa tahdissasi kohti keskustaa. Haluat ehkä keskittyä tiettyyn ajatukseen tai kysymykseen kävellessäsi, huomaamatta vain, kuinka jalat kaareutuvat ja liikkuvat kävellessäsi, tai kiinnittämällä huomiota hengitykseesi.

Muussa tapauksessa yritä tyhjentää mielesi kiireisistä ajatuksista niin paljon kuin pystyt, mutta älä huolehdi liikaa siitä, mitä ajatuksia tai tunteita voi tulla sinulle.

Kävelyn aikana saatat tuntea olevansa taipuvainen kävelemään nopeammin ja toisinaan hitaammin kuin muut, ehkä joskus haluavan pysähtyä. Saatat joutua toisinaan ohittamaan ohi jonkun, joka kävelee eteenpäin, tai toiset voivat joutua ohittamaan sinut. Kävely ei ole kilpailu, ja sillä ei ole väliä, jos et saavuta keskustaa.

Ota tarvittava aika saavuttaaksesi keskustasi, ja lepää siellä jonkin aikaa, jos haluat (istu, seiso, polvistu tai mikä tahansa tuntuu oikealta). Kun olet valmis, jätä labyrintti polun kohdalla vastapäätä sitä polkua, josta tulit keskustaan (tai takaisin samaa polkua pitkin, jos labyrintilla on vain yksi polku).

Jos useita ihmisiä odottaa labyrinttiin pääsyä kerralla, isäntä (jos sellainen on) ilmoittaa, milloin haluat ehkä aloittaa kävelyn, jotta jokaisen ihmisen välillä on vähän tilaa alussa. Ne ilmoittavat myös, kun labyrintti on auki kävelyä varten, yleensä soittamalla pienelle kellolle (sinun ei tarvitse kiirehtiä aloittamaan kävelyä, ennen kuin tunnet olevansa valmis - vie aikaa).

Samoin lähestyessäsi käytettävissä olevan ajan loppua isäntä voi sulkea kävelyn toisella soittoäänellä renkaalla. Useimmat ihmiset haluavat istua ja pohtia kävelyä ennen kiirehtivää, ja jotkut saattavat kirjoittaa heijastuksen muistikirjaan, jota he voivat pitää heidän mukanaan.

Tietenkin, jos kävelet labyrinttiä yksin tai siellä ei ole isäntä, käytä vain omaa arviota siitä, kun aloitat ja lopetat kävelyn.

## EHDOTUKSET VAIKUTTAMISEKSI

Vaikka labyrintin kävelyllä ei ole vaikeita ja nopeita sääntöjä, seuraavat saattaa olla hyödyllisiä ohjeita, jotka pidetään mielessä:

- Jos pystyt, poista saappaat tai kengät ennen labyrintin kävelyä, etenkin jos ne ovat mutaisia. Tämä auttaa säilyttämään labyrintin elämän.
- Kytke matkapuhelimet pois päältä ja vältä puhetta, jos pystyt kävelemään ja odottaessasi, että muut alkavat tai lopettavat kävelyn. Älä juokse labyrintissä.
- Pidä kädet ulos, kävele missä tahansa tahdissa ja tee mitä tahansa, mikä tuntuu oikealta labyrintistä - mutta ole muistettava ja kunnioitettava muiden etuja.
- Isäntämatkalla voit halutessasi palata istuimellesi hiljaisuuden jälkeen isäntäsi tarjoamien neuvojen perusteella, jos muut vielä kävelevät, tai poistua vain hiljaa.

Ainoat tosiasiat, jotka tulee pitää mielessä, ovat muiden kävelijöiden kunnioittaminen ja itse labyrintin kunnioittaminen (jotta se ei kulu tai vaurioidu liian nopeasti). Voit ehkä valvoa nuorempia lapsia heidän kävellessään.

## KÄYTTÖJEN JÄLKEEN

Jos nautit kävelystä ja saatat olla kiinnostunut saamaan lisätietoja labyrinteistä, kannattaa käydä Labyrinth Launchpad -sivustolla, [www.labyrinthlaunchpad.org](http://www.labyrinthlaunchpad.org), jossa on useita verkkosivustoja, kirjoja, YouTube-videoita ja podcasteja ( eri kielillä). Näihin kuuluu "Labyrinttihakuri", online-hakulaite, jolla voidaan löytää labyrinttejä, jotka voivat olla lähellä missä olet.